

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

大切な健康診断のこと。



2021.10 Vol.50

お知らせ

広報誌「SAKASO」が、50号目を迎えました

当院の広報誌「SAKASO」が、「坂総合病院NEWS」の頃から数えて50号を迎えました。2015年11月に初号を発行し、2017年2月の28号より内容を改めて現在に至っています。

「SAKASO」という名称は院内から公募して決めました。このページの下部にロゴマークも添えています。私は当時、広報委員会のメンバーでしたが、制作に携わる院外の方々も交えて話し合ったことが懐かしく思い出されます。この広報誌から、当院の温かい空気を感じていただければと願っています。

病院にとって医療情報の啓蒙は、診療活動と同様に大切です。しかしコロナ禍となり、市民公開講座などの企画は思い通りにいかなくなりました。今となって「SAKASO」はわずかに開いた社会への窓のひとつとなっています。

地域の方々に当院の医療活動を分かりやすくお伝えし、開業医の先生方にも気軽に読んでいただけるよう、さらに工夫を重ねて参ります。そして、必ずや100号記念も迎えたいと考えています。



坂総合病院 院長
富山 陽介

診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき
ご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30～16:30(小児科のみ8:00～)
- 土曜 8:30～11:30(小児科のみ8:00～)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30～翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

彫刻が好きな矢崎先生のお気に入りの場所、『菅野美術館』。オーギュスト・ロダンやヘンリー・ムーアなどの作品を包む柔らかな光に満ちた内観に、凛々しい白衣姿が際立ちます。

●表紙撮影／菅野美術館



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。
第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO

坂総合病院 広報誌「さかそう」
2021年10月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)



.....
毎回特集内容を変え、
病気や病院のあれこれを発信。
今回は、「大切な健康診断」
についてご紹介します
.....

特集

先生に
聞いてみよう

大切な健康診断 のこと。



塩釜市を中心に地域の
医療を支える坂総合病院。
適切な治療と高度な技術で
人々を支えています。
今回は、病気の早期発見や
自分の体と向き合う大切な
機会となる健診について
矢崎先生に聞きました。

矢崎 とも子 (やざき ともこ)

宮城県出身。東京女子医科大学卒業後に坂
総合病院へ入職。幼い頃から医師として地域
に根差した仕事をしていた父の姿を見て育
ち、同じ道を選ぶ。原爆被爆者の患者会「む
つみ会」の活動にも関わる。
※氏名は旧姓で記載しています。

健診科の医師として 健康の大切さを伝える

私の仕事は人々の健康を管理
すること。そして健診を受けた
人に、「生活習慣を見直そう」「き
ちんと治療を受けよう」と伝え
ることを大切にしています。とい
うのも、残念なことに健診を受
けても結果を見ない人や診断結
果に異常値があっても受診をし
ない人が少なくないのです。理由
を聞くと、「忙しい」「通院のた
めだけに会社を休めない」「病氣
が見つかるのが怖い」なんて言わ
れます。健康を第一に考えれば
本末転倒だけど、それが現実。
だからこそ私は健診科の医師と
して「きちんと治療しよう」と
伝え続ける。健康を考えること
について教育しながら、目の前の
人とながつていきたいのです。

総合病院の健診科だから 専門医たちがバックアップ

当院の健診科には多くの専門
医が関わっています。レントゲン
は呼吸器科医が読影し、心電図

は循環器科医がチェック。総合病
院ですから、結果の値に異常が
あればすぐに検査を行うことも
可能です。そして健診後のフォロー
も欠かしません。診断結果に「経
過観察」とある場合、生活習慣
病の一手前ということも少なく
ありません。しかし血圧やコレス
テロールに異常があっても痛くも
かゆくもないため、その異常には
気が付きにくいのですよね。だか
らこそ生活習慣病の疑いのある人
たちには「今後こんなことが起き
る可能性がありますよ」と伝え
るようにしています。怖がらせる

ためではなく、自分の体と向き
合ってもらうため。健康に近づく
ための道を作ってあげれば、人は
頑張れると思うのです。

目の前にいる人の生活にも 思いを馳せる医者であれ

世の中には保険証がない人や
治療費を支払えない人、毎日を
生きるのに精一杯で通院どころ
じゃない人も多くいます。でもそ
のほとんどは世の中のつくりや社

会構造の問題から生まれたもの。
だからこそ私は、様々な問題を
抱えた人が目の前にいることに気
付ける医師でありたいと思ってい
ます。腕の立つ医師が手術をし
て命を助けても、家に帰ったら食
べるものがない生活が待っているか
もしれない。置かれた環境にも
目を配り、アンテナを高くして、
それぞれの話を聞き、手を差し
伸べられるような医療者を育て
ることに力を入れていきたいと
思っています。

原爆被害者を支える「むつみ会」

坂総合病院は宮城県の被
爆者健康診断指定医療機関
のひとつ。被爆者のための専
門外来や健診を行い、交流の
場も整えてきました。そして
現在、矢崎先生は被爆者の
患者会「むつみ会」も開催し
ています。「私のベースにある
のは、平和」。この活動に加
わることは、その思いとつな

がっています」。例年むつみ会
では地域の人々と共同した活
動も行っています。「核廃絶に
向けた署名活動も被爆の実
相を伝える原爆展も、原点
にあるのは、忘れてはいけない、
二度と繰り返してはいけな
い」という思い。被爆二世・三世
のためにも継続した活動を続
けていきたいです」

健康になるための道を整え、
目の前にいる人の生活にも手を差し伸べる



矢崎先生に不可欠なものは、医局や部屋の
片隅に置いた草花。庭から持参してコップ
に挿せば、小さな花に心が和み、健診受診
者や職員との会話のきっかけになります

#8 不織布マスクじゃなきゃダメ？

高山 綾子 (たかやま あやこ)／感染制御実践看護師

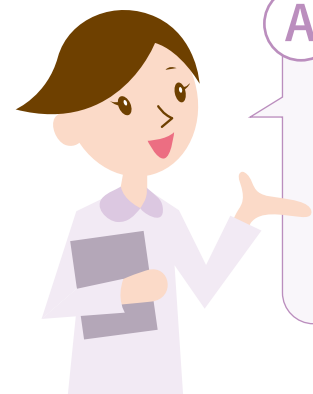
Q

外を歩く時に息苦しさをを感じる時がありますが、感染予防のためには不織布マスクを着用するべきでしょうか？



A

不織布マスクと比較した場合、ウレタンマスクでは飛沫吐出し量の効果は半減、飛沫吸い込み量の効果は1/3程度低下します。しかし屋外を一人で歩く程度ならウレタンマスクや布マスクでも十分。一方、人と近い距離で会話をする時はお互いに不織布マスクを使用するのが望ましいです。服装同様、マスクもTPOを考慮して選ぶ必要があるかもしれません。



栄養手帖 ■■ ー食養室だよりー

秋の味覚・さつまいも

おいしい旬の便りが届く今日この頃。食欲の秋が到来です。
秋の味覚を代表する「さつまいも」は、こんな魅力が詰まっています。



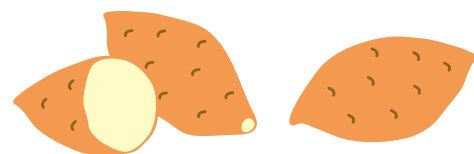
さつまいもの主原料はデンプン。また、さつまいもに多く含まれるビタミンCと食物繊維にはこんな働きがあります。

ビタミンC

- メラニン色素の沈着を抑えてシミやそばかすを防ぐだけでなく、肌を滑らかにする
- 免疫力を高め、風邪を予防する

食物繊維

- 腸を刺激して働きを活性化し、便秘を解消させる
- 血液中のコレステロール値を低下させる。血糖値をコントロールする



料理のポイント

- アクが強く、空気に触れると黒く変色するので、切ったらすぐに水にさらしてアク抜きをしよう。
- ゆっくり加熱するほど甘みアップ！ 蒸し器やオーブンで時間をかけて加熱するのがおすすめ。

支えるひとたち



第22回 臨床工学室

医療に従事する両親のもとで育ち、小さい頃から「何となく医療人になると思っていた」という菊地さん。その思いが決意に変わったのは、父親の死を経験した時。「心臓マッサージをされる父を前に何もできない自分が悔しくて。その後、高校の先生から臨床工学技士を勧められました。生命維持管理装置の操作や保守点検が主な仕事。「他にも心臓カテーテル、手術室、院内の医療機器の管理・保守点検、教育など様々。もはや何でも屋ですね」。すなわち、多くの患者さんを支える存在。それゆえ「患者さんが元気になって退院するのはうれしい」と教えてくれました。医師の仕事を複数の職種で分け合う「タスクシフト」の整備は目前。そんな中で菊地さんは「今までの経験や人脈を活かし、協会と地域全体が活性化するように貢献したい」と今後を見据えます。

次号は

（ヤマザキYショップ
坂総合病院店）
中鉢 直美



菊地さんが入職した当初から現役だという人工呼吸器の検査機。患者さんに適切な量と濃度で酸素が届いているかどうかを調べる機械です。



菊地 徹 (きくち とおる)
技術部門長 兼 臨床工学室長

地域とつながるSAKASOのこれまで



「地域とのつながりを大切にしたい」。そう思いながら当院は医療活動が続けています。このSAKASOにもその思いを込めて制作しています。

塩竈神社、宮城スタジアム、塩竈市杉村淳美術館、菖蒲田浜……。リニューアルをしてから今号で23冊目となるSAKASOでは、塩釜市を中心に様々な場所で表紙の撮影を行ってきました。どこも、特集に登場した医師に縁のある場所。そして、SAKASOを手にとってくれる皆さんにとっても親しみのある場所であつてほしいと考えています。

この表紙づくりを支えているのは、快く撮影に協力してくれた方たちです。言い換えれば、地域の企業や施設、店舗など、地域の皆さんと一緒につくりあげた広報誌といえるかもしれません。今後も多くの人にとって親しみ深い場所に出向き、地域に根差した広報誌づくりを目指していきます。



複雑な構造ながら、光と影が溶け合う美しい内部空間。どの場所を切り取っても画になるため、数パターンを撮影しました



外観での撮影。サビを活かしたコールドレンの茶色と青空、そして花が好きな先生が持参した花束の色合いとのコントラストが印象的です

美術を愛する矢崎先生すべての希望で実現した、「菅野美術館」での撮影。開館から15年、美術館の展示や活動に関するもの以外の撮影依頼を断ってきたという中、館内での撮影を行うことができました。これも、「地域のために」という坂総合病院の思いに美術館が共感したからこそ。50号の節目にふさわしい貴重な機会となりました。

今号の表紙は、塩釜の丘陵地に建つ「菅野美術館」で撮影しました

職場紹介

健康管理室

小原 美恵子 (おばら みえこ)
主任

保健師2名・看護師3名、そして事務が3名在籍する健康管理室。健康診断や人間ドックの予約から実施、結果票作成、請求書対応まで、健康診断や人間ドックに関わるすべての業務を8名のスタッフ行っています。また個人健診のみならず企業で行われる健診も担当し、石綿・じん肺健康管理手帳健診や脳検診・脳ドッ



ク、人間ドックの結果説明、健診二次外来、特定保健指導、労災保険二次健診まで行うなど、担当分野が多岐にわたっているのも特長です。さらに「タバコをやめたいけどやめられない」という喫煙者を診察する禁煙外来も担当医と一緒に対応。そして実は、当院職員たちの健康管理を行っているのも私たちなのです。これらの健診を担当しているのは、スタッフ同士が協力し、円滑に健診ができるように日々業務に励んでいます。

当院は総合病院のため健診はそれぞれ検査する場所への移動が必要ですが、健診の部門ごとに専門スタッフが対応し、検査結果は専門医が確認するなど、安心して健診を受けてもらえる体制を整えています。健診科科長をはじめ他の診療科の医師にも協力してもらいながら、精密検査が必要な健診者が安心して受診できるよう努めています。

